

Arbeitsblatt "Sichere Begegnungsräume"

1. Was macht Deinen Begegnungsraum unsicher?

z.B. Angst vor Streit, Eskalation, Beschuldigung, Beschämung und Beurteilung, Nicht-Verstanden-werden, Irgendetwas geben müssen, Angst vor nicht gesehen werden, Gefühle zeigen müssen, dass Pausen nicht respektiert werden, etc.

2. Was brauchst Du, um Dich in Begegnungen sicher zu fühlen?

Was brauchst Du für Dich für einen sicheren Begegnungsraum?

z.B. ausreichend Zeit, muss mich stabil fühlen, innere Bereitschaft für die Begegnung, etc.

Was brauchst Du von Deinem Gegenüber, um Dich sicher zu fühlen?

z.B. Respekt für Pausen, Langsamkeit, Achtsamkeit, etc.

Übungsablauf "Sichere Begegnungsräume"

Übung mit anderer Person

1. Teile einige Aspekte von unsicheren und sicheren Begegnungsräumen mit!
2. Welche Verletzlichkeit fühlst Du in unsicheren Begegnungsräumen?
3. Wie geht es Dir nach dem Mitteilen?
4. Was brauchst Du für Deine Integrationszeit?

Übung mit der Partnerin / dem Partner

1. Einen Punkt mitteilen "Was brauchst Du für einen sicheren Begegnungsraum?"
2. Welche Verletzlichkeit fühlst Du bei diesem Aspekt?
3. Kennst Du diese Verletzlichkeit von früher?
4. Was brauchst Du für Deine Integrationszeit?
5. Was möchtest Du Deinem Gegenüber als Übungserfahrung mitteilen?